


Gibt es etwas, das du an deinem Körper ändern möchtest?

Wie reagierst du, wenn dir jemand sagt, dass du zu dick oder zu dünn bist?

Wie reagierst du auf «blöde» Sprüche zu deinem Körper oder Aussehen?




Wie fühlst du dich, wenn Erwachsene deinen Körper kommentieren?

Würde es dir auffallen, wenn deine beste Kollegin/dein bester Kollege 5 kg abgenommen hat? Wie würdest du reagieren?

Würde es dir auffallen, wenn deine beste Kollegin/dein bester Kollege 5 kg zugenommen hat? Wie würdest du reagieren?

Hast du dich schon einmal wegen deinem Körper geschämt?

Wie fühlst du dich, wenn deine Eltern deinen Körper kommentieren?



Wie fühlst du dich, wenn Kollegen oder Kolleginnen deinen Körper kommentieren?

Wie fühlst du dich, wenn deine Geschwister deinen Körper kommentieren?

Wie fühlst du dich, wenn jemand deinen Körper kommentiert?

«Schlank oder muskulös sein, ist ein Schlüssel zum Erfolg im Leben!»
Was denkst du dazu?

Wie fühlst du dich, wenn du dich mit Kollegen/ Kolleginnen vergleichst, die aus deiner Sicht einen attraktiveren Körper haben?

Wie fühlst du dich, wenn du dich mit anderen Menschen punkto Aussehen, Figur oder Gewicht vergleichst?

In welchen Situationen vergleichst du dich mit anderen Menschen?

Wann hast du zuletzt jemandem ein Kompliment gemacht?
Wie hat diese Person reagiert?

Wie reagierst du, wenn du ein Kompliment bekommst?

Wie fühlst du dich, wenn du ein Kompliment bekommst?

Was findest du an dir selbst gut?

Wie fühlst du dich, wenn du in Social Media oder in der Werbung Körper von anderen Menschen betrachtest?

Wurdest du schon einmal wegen
deines Aussehens ausgelacht? Wie
hast du dich dabei gefühlt?

Hast du manchmal den Gedanken
«Ich bin hässlich, dick oder ich
habe zu wenig Muskeln?»
Wie gehst du mit solchen Gedanken
um?

Wie gehst du damit um, wenn deine
Freundin/dein Freund grösser ist als
du?

Wie gehst du damit um, wenn deine
Freundin/dein Freund kleiner ist als
du?

Was gefällt dir an dir?


Was denkst du, wie es sich anfühlt,
im Sportunterricht zuletzt gewählt
zu werden?
Hast du das schon einmal erlebt?

Warum rasieren «nur» Frauen ihre
Beine?

Bist du mit deinem Körper
zufrieden?
Was trägt zu dieser Zufriedenheit
bei?

Was macht dich selbstsicher?


Warum fühlst du dich
schön/attraktiv?



Wie schaut für dich der ideale Mann/die ideale Frau aus?
Was ist ein Ideal?
Gibt es den idealen Menschen?

Wie findest du es, wenn sich dein Freund/deine Freundin schminkt?

Was bedeutet für dich das Wort «Selbstbewusstsein»?




Was braucht es, dass du dich selbstbewusst fühlst?

Würdest du sagen «Ich habe ein gutes Selbstwertgefühl»?

Was macht es aus, dass du ein gutes oder weniger gutes Selbstwertgefühl hast?

«Für die Schönheit muss man leiden!»
Was denkst du dazu?

Worauf bist du besonders stolz?



Hast du Vorbilder?
Wer sind diese Vorbilder?

Schämst du dich, wenn du schwitzt?
Wenn ja, was findest du daran störend?

Was mögen deine Eltern besonders an dir?

Was mögen deine Kollegen/Kolleginnen an dir?
Was mögen deine Freunde/Freundinnen an dir?

Gibt es eine Gruppe von Menschen, in der du dich besonders wohlfühlst? Was trägt die Gruppe dazu bei?

Was bedeuten dir Social Media wie z.B. Instagram, Snapchat oder TikTok?

Hast du schon einmal ein Bild von dir bearbeitet, bevor du es auf Social Media gestellt hast? Warum?

Was sind für dich «no goes» auf Social Media?

Auf was achtest du, wenn du Bilder von dir auf Social Media stellst?

Was gefällt dir besonders an Social Media wie z.B. Instagram, Snapchat oder TikTok?

Hast du dir schon einmal gewünscht, mehr Muskeln zu haben?
Wenn ja, in welcher Situation?

Wie stehst du zu Mitteln/Methoden (z.B. Präparate, Diäten), die den Fettabbau fördern?

Welche Bilder fallen dir ein, wenn du das Wort «Sixpack» hörst?

Wie stehst du zu Mitteln/Methoden (z.B. Präparate) die den Muskelaufbau fördern?

Wie geht es dir, wenn du eine Woche keinen Sport machst?

Wie viele Liegestützen schaffst du?

Was denkst du über gezeigte Körperbilder auf Social Media oder in der Werbung?


Sind Menschen auf Social Media auch in Wirklichkeit so? Was denkst du dazu?

Magst du Sport? Wenn ja, welche Sportart tut dir gut?

Hast du ein oder mehrere Vorbilder? Wer sind diese Vorbilder?

Welche Bewegungsart tut dir im Alltag besonders gut?


Wie fühlst du dich, wenn du im Sport richtig schwitzt?



Was ist der Unterschied zwischen Sport und Bewegung?

Nimmst du lieber den Lift oder die Treppe? Warum?

Gibt es eine Grenze, wo du selber findest, dass Sport keinen Spass mehr macht? Welche?




Was machst du, wenn dir langweilig ist?

Was machst du, wenn du traurig bist?

Womit tröstest du dich oder kann dich jemand trösten?

Wie fühlt sich Neid für dich an?

Wieso schämen sich Menschen manchmal?



Warst du schon einmal neidisch? Warum?

Was machst du, wenn du gestresst bist?

Wo in deinem Körper spürst du Stress? Wie wirkt sich dieser auf deinen Körper aus?

Wie fühlt sich Mut an? Wo spürst du Mut im Körper?

Wo spürst du Freude in deinem Körper?

Wann hast du dich das letzte Mal gefreut? Worüber?

Was machst du, wenn du wütend bist? Wo spürst du Wut in deinem Körper?

Wie kann man dich glücklich machen?

Gibt es einen bestimmten Ort, an dem du dich besonders wohl fühlst? Beschreibe diesen Ort.

Isst du manchmal, um dich zu trösten? Wenn ja, schildere eine typische Situation.

Isst du manchmal, um dich zu verwöhnen? Wenn ja, schildere eine typische Situation.

Isst du manchmal, um dich zu belohnen? Wenn ja, schildere eine typische Situation.

Isst du manchmal aus Langeweile?
Wenn ja, schildere eine typische
Situation.

Lenkst du dich manchmal aus Frust
mit Essen ab?
Wenn ja, schildere eine typische
Situation.

Lenkst du dich manchmal von
unangenehmen Gefühlen mit Essen
ab?
Wenn ja, schildere eine typische
Situation.

Isst du eher mehr, wenn du
gestresst bist oder verschlägt dir
Stress den Appetit?

Wann hat ein Essen eine grosse
Bedeutung für dich?

Was verstehst du unter Fastfood?

Isst du manchmal nur, weil alle
anderen auch essen? Wenn ja,
warum?

Isst du manchmal weiter, obwohl
du schon genug hast? Warum?

Hörst du manchmal auf zu essen,
obwohl du noch nicht satt bist?
Warum?

Wie fühlt sich Hunger für dich an?
Wo und wie spürst du ihn?

Was ist Hunger, was ist «Gluscht» (Lust)? Spürst du den Unterschied? Wenn ja, wie?

Wie fühlt sich satt sein an?

Gibt es Situationen, in denen du nichts essen kannst? In welchen?

Was isst du gar nicht gerne? Was machst du, wenn man es dir anbietet?

